

4. ŠPORTNI DAN ZA RAZREDNO STOPNJO (1. do 5. razred) – četrtek, 2.4.2020

NAVODILA ZA DELO:

SPODAJ JE NAČRT ŠPORTNEGA DNE. PROBAJTE SLEDITI URNIKU in ZAPOREDJU ŠPORTNIH AKTIVNOSTI, KOT SO NAVEDENE PO VRSTNEM REDU. V KOLIKOR VAM USPE MED ŠPORTNIM DNEM NAREDITI KAKŠNO SLIKO, JO PROSIM POŠLJITE UČITELJU MIHI NA NASLOV: miha.zalig@os2ms.si.

URNIK	DEJAVNOST	OPIS DEJAVNOSTI	NAVODILA IN POVEZAVE
9.00 - 9.10	Ogrevanje: 1.DEL	Dinamične raztezne vaje	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vaja: kroženje z glavo (10× v obe smeri) 2. Vaja: kroženje z rameni – samo nazaj (10×) 3. Vaja: kroženje z komolci v odročenu (10× v obe smeri) 4. Vaja: kroženje z zapestji v odročenu (10× v obe smeri) 5. Vaja: kroženje z boki (10× v obe smeri) 6. Vaja: kroženje z koleno v stoji sonožno (10× v obe smeri) 7. Vaja: kroženje z koleno v stoji raznožno (10× v obe smeri) 8. Vaja: kroženje z gležnji (10× v obe smeri) 9. Vaja: 10 počepov 10. Vaja: izpadni korak naprej (10× z obema nogama) 11. Vaja: izpadni korak vstran (10× v obe smeri)
9.15 - 10.10	Glavni del	Vadba za moč - izbereš 2 športni igri za preganjanje dolgčasa (PREDLAGAM: LOV NA ZAKLAD V STANOVANJU in VADBO PO POSTAJAH)	https://ucilnice.arnes.si/mod/folder/view.php?id=923555 
10.15-10.30	Malica	Počitek in priprava za nadaljevanje	Napitek (voda, naravni sok) in sadje (banana, jabolko)
10.35 – 11.00	Zaključni del	Joga + raztezne vaje	 <p>10 MINUT JOGE Vsak položaj obdrži za 30 sekund. Ponovi večkrat na dan.</p>